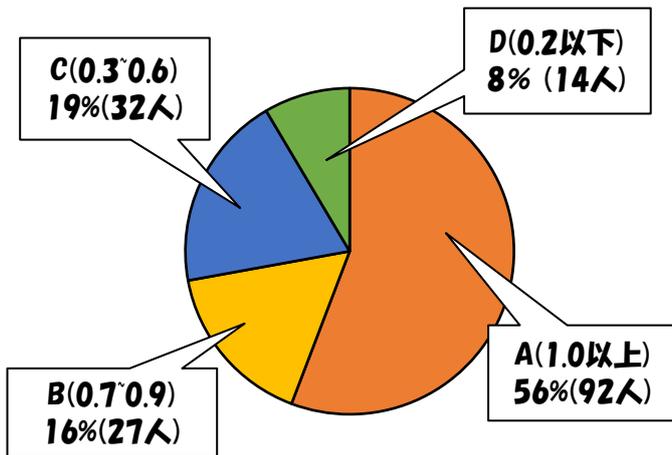


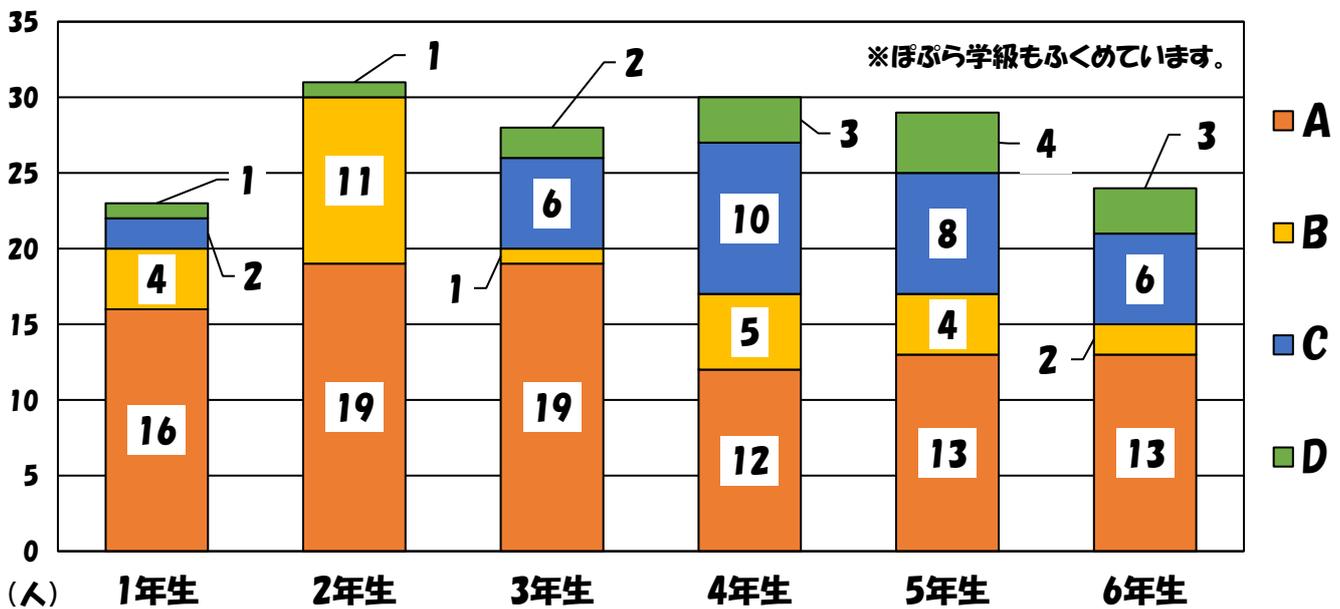
ほけんだより 4月

藻岩南小学校保健室
No.2
2024年4月23日
児童数配付

視力検査の結果をお知らせします



4月11日、12日に実施した視力検査の結果です。全学年の視力検査が終了し、視力がB以下だった児童にお知らせ（黄色の用紙）を配付しました。このお知らせは、必ず受診をするようお願いするものではなく、黒板が見えづらいなど学校生活に支障がある場合、受診をお勧めするものですので、お子さんとよく相談の上、御判断ください。



目にやさしい生活を心がけよう！

ものを見る時は、
あか明るいところで！



ゲームやテレビは
じかん時間をきめて！



まがみは
目にかからない
なが長さに！



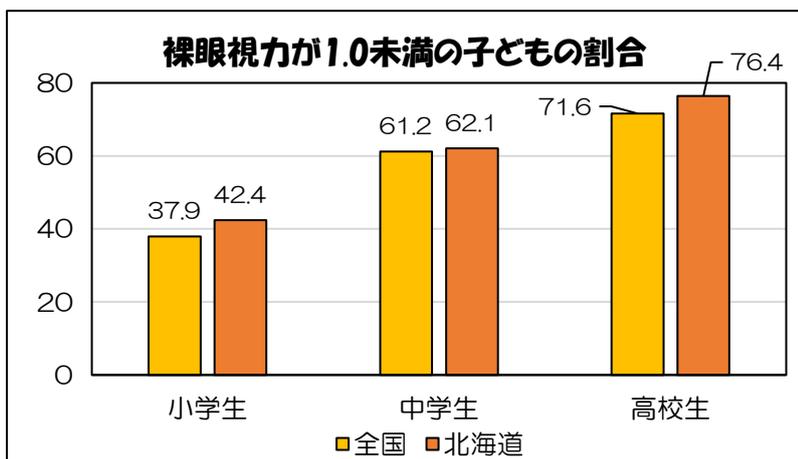
しせいよく、
ほん本やノートから
30センチ目をはなす！



視力低い子ども 過去最高に…



2022年度の文部科学省の調査では、眼鏡やコンタクトレンズを使わない裸眼視力が1.0未満の小学生は37.9%、中学生は61.2%、高校生は71.6%といずれも過去最高で、北海道は全国平均を上回る結果となりました。1.0未満だと、遠くが見づらくなったり、教室の一番後ろの席から黒板が見えづらくなったり、学校生活で困ることが多くなります。



文科省は、スマホやタブレット端末の利用時間が増えたことが原因の一つとしています。22年度の内閣府の調査では、平日1日あたりのインターネットの利用時間が、高校生は5時間45分、中学生は4時間37分、小学生は3時間34分でした。

スマホやタブレットを見すぎると、どうして目が悪くなるの？

学校眼科医
川谷眼科
天野珠美先生



子どもの視力が下がる原因の多くは「近視」と考えられます。近視は近くをずっと見ていると進みやすくなります。近くを見る時、目の中の筋肉「毛様体筋」が緊張して、水晶体の厚さを調節して焦点を合わせます。筋肉の緊張が続くと筋肉が疲れ、緊張しなくても近くに焦点が合うよう、眼球の形が前後に長く変形してしまいます。

成長期は目の形が変わりやすく、近くを見続けると変形がすすみます。変形すると元には戻りません。強い近視になると、大人になってから緑内障などの病気にかかりやすくなってしまいます。

1日2時間 屋外で過ごすことを心がけましょう！

視力低下を防ぐための対策として、スマホなどを見る時は30分に1回は遠くを見ること、画面から30cm以上目を離すことなどがありますが、太陽の下で2時間以上過ごすことも推奨されています。日光の波長の中には、目の形が前後に変形するのをおさえる働きがあります。木陰や建物の陰、くもりの日も効果があります。2時間は難しくても、休み時間はグラウンドに出て遊んだり、放課後に公園で遊んだり、外に出ることを意識できると良いですね。

